雄大な自然も雪化粧 冬に親しむ

雪国東北だからこそその魅力的な絶景の数々は、観る人に澄んだ感動を与えるでしょう。

詳しくはこちら

大志集落 福島県金山町

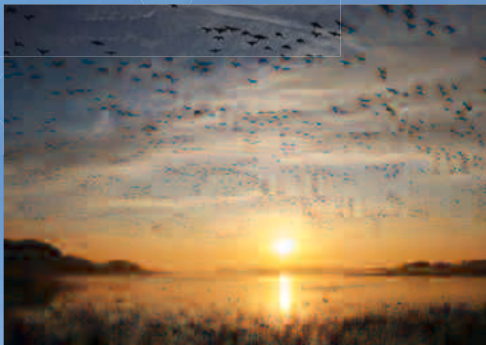
赤や青のカラフルな屋根の家々の姿と、雪化粧の山並みが只見川の水鏡に映る景観はスイスさながら。会津川口駅から2キロほどの尻吹峠を下ったビューポイントからは、「大志俯瞰」と呼ばれる壮大な風景を見渡すことができる。

- 問／一般社団法人金山町観光物産協会
- 交通／JR会津川口駅から徒歩約10分

※写真は山形県側からの風景です。

蔵王の樹氷 山形県山形市 宮城県蔵王町

樹氷は限られた地域でしか見られない、全国的にも珍しいもの。蔵王温泉スキー場では、樹氷を眺めながらスキーやスノーボードを楽しめる。アフタースキーでは、蔵王温泉で疲れを癒して。

- 問／蔵王温泉観光協会案内所
- 交通／JR山形駅からバスで約45分

伊豆沼・内沼 宮城県登米市・栗原市

ラムサール条約に登録されている国際的にも重要な湿地で、日本に飛来するマガンの8〜9割が越冬することで有名。特に日の出の20分〜30分前頃から始まる朝の飛び立ちは壮観で、その時の羽音と鳴き声は「残したい“日本の音風景100選”」にも選定。

- 問／宮城県伊豆沼・内沼環境保全財団
- 交通／スポットにより異なる（最寄駅）JRくりこま高原駅ほか

三陸鉄道こたつ列車 岩手県

リアス海岸を走る三陸鉄道は、ローカル線の魅力を満喫できる路線として人気。冬には名物の「こたつ列車」が運行され、荒々しい海岸線や大海原を堪能できる。ビュースポットでは速度を落とし、観光アナウンスなども行われるほか、各種海鮮弁当も楽しめる。（要予約）

- 問／三陸鉄道旅客営業部

乳頭温泉郷 秋田県仙北市

全国の秘湯の中でも屈指の人気を誇る乳頭温泉郷は、古くからの湯治場の雰囲気を残し、情緒も満点。泉質の異なる7つの湯元がそれぞれ離れた場所にあり、冬の山懐に抱かれた温泉郷には、ゆったりとした時間が流れている。

- 問／仙北市田沢湖観光情報センター「フォレイク」
- 交通／施設により異なる（最寄駅）JR田沢湖駅

氷瀑 青森県十和田市

冬の奥入瀬渓流は、随所にある滝が凍り付き、水が流れたまま時が止まったような、不思議な風景が展開される。大迫力の氷瀑や氷柱など見どころ満載で、ライトアップされた氷瀑を鑑賞できるナイトツアーも人気。

- 問／一般社団法人十和田奥入瀬観光機構
- 交通／JR七戸十和田駅から車で約1時間 ※冬季交通規制に注意

東北の魅力を発信しよう！

「#東北PR局」ハッシュタグキャンペーン

東北のオススメの観光スポットやグルメ、旬な情報を投稿しよう！
投稿いただいた方の中から抽選で東北エリアの美味しい特産品をプレゼント！

応募期間・参加方法

2021年9月1日（水）〜10月31日（日）

1. 東北観光推進機構のInstagram公式アカウント（tohokutourism_jp）をフォロー！
2. みんなにオススメしたい東北の写真に、ハッシュタグ「#東北PR局」を付けて投稿！
※これまでに撮影いただいた写真もOK!

賞品

＼当たってうれしい！美味しい！／
東北6県の特産品（約3,000円相当） 60名様

応募資格

日本国内にお住まいで、かつ、賞品の発送先が日本国内の方。
※応募に当たっては、応募規約も必ずご確認ください。

#東北PR局

東北のオススメの観光スポットやグルメなどをInstagramに「#東北PR局」を付けて投稿し、その魅力や旬の情報を発信しています。お出かけ前に旬の情報を検索してください。

詳しくはこちら

手のひらから、おでかけを。

JR New Style ナビ TOHOKU

JR東日本では、スマートフォンひとつでできる新しいお出かけスタイルをご提案します。
JRのきっぷを買うのも改札を通るのも、お買い物も。
旅を便利にするたくさんのアプリ&サービスをひとつにまとめたのが「JR New Style ナビ TOHOKU」。
手のひらから始まる東北の旅にアクセスしてみませんか？

スマホでアクセス！

旅を便利にするたくさんのアプリ&サービス	えきねっと どこからでも新幹線のきっぷ予約	新幹線eチケット スマホで予約、タッチで乗車
Suica／モバイルSuica キャッシュレスなライフスタイル	東北MONO 東北を彩る、者と物	JR東日本ダイナミックレールパック 列車と宿をまとめて予約
JRE MALL ラクラクネット注文 お土産革命	JRE POINT 貯め方いろいろ いろいろ使える	観光列車 個性あふれる列車で旅を豊かに

巡るたび、出会う旅。東北

巡るたび、出会う旅。東北

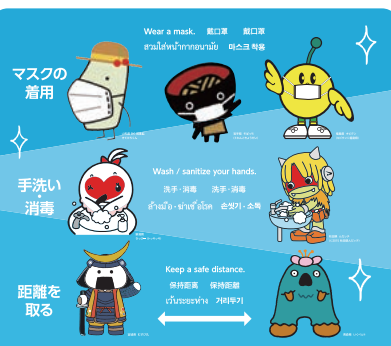
東北の観光情報はホームページをチェック!!

“秋の東北” “冬の東北”

ほかにも、観光PR動画やSNSなどでの投稿画像など、旅行に役立つ情報が満載！是非、観光情報をチェックして、あなただけの“巡るたび、出会う旅。東北”を見つけてください。

詳しくはこちら
巡るたび、出会う旅。東北 検索 https://dc.tohokukanko.jp/megurutabi-tohoku/

安心して旅を楽しもう！
Enjoy traveling with peace of mind!

- マスクの着用 Wear a mask.
- 手洗い・消毒 Wash / sanitize your hands.
- 距離を取る Keep a safe distance.

ご協力をお願いします。
Thank you for your cooperation.

東北デスティネーションキャンペーン推進協議会

JR東日本

錦繍の里山に遊ぶ 東北の紅葉

北から南へと、頂上から麓へと、紅葉は山々を染めていきます。冬までのほんのひととき、燃えるように、鮮やかに。

紅葉×水鏡

見頃：10月中旬～11月上旬

蔦沼 青森県十和田市

十和田八幡平国立公園内にある「蔦七沼」最大の湖沼。十和田樹海とも呼ばれるブナ原生林に囲まれ、風のない日は静かな水面に木々が映し出され、まさに息を呑む美しさ。野鳥の宝庫でもある森は散策の聖地。※紅葉期は混雑緩和・環境保全のため、事前予約制の導入及び協力金の設置等を行っています。

- 問／奥入瀬渓流館
- 交通／JR青森駅からバスで約1時間30分（青森駅から新青森駅経由は約2時間）

北金ヶ沢の大イチョウ 青森県深浦町

見頃：11月中旬～下旬

高さ約31m、幹周約22m、樹齢1,000年以上とされる日本最大級の老木で、2004年には国の天然記念物に指定されている。樹形もどっしりとして美しく、特に黄葉の時期には、黄金色に輝く圧倒的な存在感に魅了される。

- 問／深浦町観光課
- 交通／JR北金ケ沢駅から徒歩約10分

大沼国定公園 北海道七飯町

見頃：10月中旬～下旬

駒ケ岳と大沼、小沼などの湖沼群が美しい南北海道唯一の国定公園で「日本新三景」のひとつ。紅葉の名所としても知られ、鮮烈な紅に彩られた湖と駒ケ岳を一望できる。サイクリングや、カヌー・ボートからの紅葉鑑賞もお薦め。

- 問／一般社団法人七飯大沼国際観光コンベンション協会
- 交通／JR大沼公園駅から徒歩約5分

見頃：10月中旬～下旬

錦秋湖 岩手県西和賀町

錦秋湖は、山々に囲まれ町の東西に広がる岩手有数の紅葉の名所。湖の周辺が紅葉で錦のように彩られることが名前の由来となっている。ドライブやレンタサイクルで景観を楽しむことができる。

- 問／西和賀町観光協会
- 交通／JRほっとゆだ駅から車で約8分

※写真は岩手県側からの風景です。

見頃：10月上旬～下旬

“八幡平の草紅葉”トレッキング 岩手県八幡平市 秋田県鹿角市

八幡平は9月下旬頃からダケカンバやヤマモミジ、ブナが山頂付近を美しく染め始め、極上の紅葉スポットを巡りながらトレッキングを楽しむことができる。トレッキングの後は八幡平の名湯でゆったりと疲れを癒すのも醍醐味。

- 問／一般社団法人八幡平市観光協会
- 交通／JR盛岡駅から車で約1時間30分

色づく武家の街並み

見頃：10月中旬～11月上旬

武家屋敷城内諏訪小路 岩手県金ケ崎町

江戸時代の武家町の佇まいを今に残す、国選定の重要伝統的建造物群保存地区「金ケ崎町 城内諏訪小路」。紅葉の時期には武家屋敷の落ち着いた風情と色鮮やかな紅葉の競演を楽しむことができる。

- 問／白糸まちなみ交流館
- 交通／JR金ケ崎駅から徒歩約15分

見頃：10月中旬～11月上旬

小安峡 秋田県湯沢市

深い峡谷の両岸が色鮮やかに染まる小安峡の紅葉。遊歩道も整備され、大小の滝や急流とともに変化に富んだ渓谷美を堪能できる。大地の息吹を感じさせるように熱湯と蒸気が吹き出す「大噴湯」も名所のひとつ。歴史ある小安峡温泉もお薦め。

- 問／湯沢市観光物産協会 皆瀬事務所
- 交通／JR湯沢駅からバスで約1時間

見頃：10月上旬～下旬

森吉山阿仁ゴンドラ 秋田県北秋田市

紅葉シーズンには多くの紅葉見物客で賑わう「阿仁ゴンドラ」。眼下には雄大な広葉樹の森や林が続き、ブナの黄葉を中心とした雄大なグラデーションが広がる。遮るもののない360度の大パノラマを、約15分にわたって堪能できる。

- 問／北秋田市営森吉山阿仁スキー場（阿仁ゴンドラ）
- 交通／秋田内陸縦貫鉄道阿仁合駅から車で約25分

黄色に染まる世界自然遺産

見頃：10月中旬～下旬

黄葉の白神山地（岳岱（だけだい）自然観察教育林） 秋田県藤里町

ブナ原生林で知られる世界自然遺産「白神山地」は、黄葉も見事。ブナの森がつくりだす黄金色の体験は訪れる価値あり。落ち葉が積み重なったふかふかの小路をゆっくりと散策したい。

- 問／白神山地世界遺産センター（藤里館）
- 交通／JR二ツ井駅から車で約25分

まさに神の絨毯

見頃：9月下旬～10月中旬

栗駒山 宮城県栗原市 秋田県東成瀬村 岩手県一関市

標高1,626mの栗駒山一帯が国定公園に指定され、ブナ原生林や湿原など豊かな自然が残る。紅葉の時期には、一面の草紅葉をはじめ、ナナカマドやカエデなども鮮やかに色づき、日本一との呼び声高い「神の絨毯」。その紅葉を見ながら温泉も贅沢に堪能できる。

- 問／一般社団法人栗原市観光物産協会
- 交通／JRくりこま高原駅から車で約1時間10分

※写真は宮城県側からの風景です。

見頃：10月上旬～下旬

蔵王エコーライン 宮城県蔵王町 山形県上山市

山岳観光道路「蔵王エコーライン」は、蔵王を代表する紅葉ドライブの名所。カエデ、ブナ、ナラなどが多く自生し、赤、黄色など色鮮やかに染め上げる。また、山頂のカルデラ湖・御釜と紅葉の蔵王連峰という、一大パノラマも必見。

- 問／蔵王町観光案内所

※写真は宮城県側からの風景です。

見頃：11月中旬～下旬

志波彦神社・鹽竈神社 宮城県塩竈市

由緒ある複数の社殿が建ち並び、古くから崇敬を集める神社。境内には約500種の植物が繁茂し、紅葉の時期にはカエデ類を中心に赤・黄・橙色などに色づき、人気の紅葉スポットとなっている。境内からは千賀の浦も一望できる。

- 問／志波彦神社・鹽竈神社
- 交通／JR本塩釜駅から徒歩約15分

寺院と紅葉の競演

見頃：10月下旬～11月上旬

宝珠山立石寺「山寺」 山形県山形市

山全体に無数のカエデが自生している山寺は、山形県内屈指の紅葉の名所。色鮮やかなカエデやイチョウと、絶壁に生い茂る老木や歴史ある数々の仏閣、奇岩怪石との競演は壮観そのもの。荘厳な雰囲気とともに堪能できる。

- 問／山寺観光協会
- 交通／JR山寺駅から徒歩約5分

見頃：10月中旬～11月上旬

長井ダム ながい百秋湖 山形県長井市

長井ダムによってできた「ながい百秋湖」を取り囲む山肌は、急峻で荒々しい岩肌が露出している部分もあるなど変化に富み、紅葉の名所としても親しまれている。穏やかな湖面に映る紅葉をまとった山々と、上空に広がる空の雄大さは壮観。三淵渓谷ボートツーリングや屋形船運行など楽しみ方も盛りだくさん。

- 問／やまがたアルカディア観光局

見頃：10月下旬～11月中旬

最上峡 山形県戸沢村

最上川流域でも随一と言われる紅葉の名所・最上峡。川沿いの国道47号線を利用した紅葉ドライブも人気だが、舟下りもお薦め。青い川の流れと赤や黄色の紅葉の対比や、水面に映る雄大な景観をゆったりと味わうことができる。

- 問／戸沢村観光物産協会
- 交通／（最寄駅）JR古口駅ほか

見頃：10月下旬～11月中旬

あづま総合運動公園のイチョウ並木 福島県福島市

自然林を含めると約300種の植物が見られる「あづま総合運動公園」。中でも中央園路のイチョウ並木は、黄葉のメインストリートとなっており、約520mの道路に116本の黄金に輝くイチョウ並木が立ち並ぶ姿は壮観。敷地内には、東京オリンピック2020の野球、ソフトボールの会場となった福島あづま球場がある。

- 問／福島県都市公園・緑化協会
- 交通／JR福島駅から車で約30分

見頃：10月下旬～11月中旬

夏井川渓谷 福島県いわき市

長い年月をかけて削り取られた断崖や、奇妙な形をした岩、轟々と響く滝など、約16kmにわたり見どころが満載の渓谷。秋にはカエデなどの色鮮やかな紅葉で彩られ、渓谷美はクライマックスを迎える。

- 問／いわき市総合観光案内所
- 交通／JR江田駅周辺

絶景のドライブコース

見頃：10月上旬～中旬

観光道路3ライン（磐梯山ゴールドライン、磐梯吾妻レークライン、磐梯吾妻スカイライン） 福島県福島市・猪苗代町・北塩原村・磐梯町

日本風景街道に登録されている三つの観光道路(無料)がある磐梯、吾妻エリア。磐梯山の噴火口や猪苗代湖をはじめ、紅葉に彩られた山々や湖沼群、渓谷、湿地帯などなど、変化に富んだ大自然のパノラマを堪能できる。

- 問／福島市観光案内所

磐梯吾妻レークライン

磐梯山ゴールドライン

磐梯吾妻スカイライン

＼ぽかぽか／ ご当地グルメ 鍋

東北の寒さによって
魚介は旬を迎え、野菜や果物は
甘く瑞々しく育ちます。
秋冬の実りが満載！

まだまだある！
東北の鍋

詳しくはこちら

贅沢な牛肉・醤油味の鍋

山形芋煮 山形県内

大鍋と重機で約3万食の芋煮を河原で作る「日本一の芋煮会」で全国的にも有名な山形の芋煮。里芋と山形牛を主役に、ネギやゴボウなどを加え甘めの醤油味で仕上げるのが定番。庄内地域では、豚肉に味噌味の芋煮を楽しめる。

● 問／やまがた観光情報センター

カキと仙台味噌などとの競演

牡蠣鍋 宮城県松島町

宮城県は全国第2位のカキの産地。小粒で身がしまっているのが特徴で、このカキをたっぷりの野菜とともに仙台味噌などの鍋仕立てで味わうのが牡蠣鍋。産地の一つである松島では、松島湾を遊覧しながら味わう「かき鍋クルーズ」も人気。

● 問／一般社団法人松島観光協会

濃厚美肌鍋

あんこう鍋 福島県いわき市

いわきの秋から冬の味覚と言えば「あんこう鍋」。あんこうの身や皮、内臓、エラまで丸ごと使い、新鮮なあん肝と味噌、野菜などを煮込んで味わう、絶品濃厚鍋。コラーゲンや野菜も豊富にとれることから美肌効果もあると人気。

● 問／いわき市総合観光案内所

新米のだまこが特に美味

だまこ鍋 秋田県五城目町

炊いたご飯を潰し、丸めたものを「だまこ」と呼ぶ。具材やスープはきりたんぽ鍋と同じで、「だまこ」を入れるのが特徴の郷土料理。主役のだまこは時間とともにスープを吸ってもちもちの食感になる。新米で作るだまこは風味がよく、秋のだまこ鍋は特に美味とされる。

● 問／五城目町観光物産協会

煮込んだせんべいが絶品

八戸せんべい汁 青森県八戸市

鶏や魚の出汁に、旬の野菜や豆腐、専用の南部せんべい(おつゆせんべい)を割り入れて煮込んだ郷土料理。せんべいに旨味がしみこみ、もちもちの食感が味わえる。2007年農山漁村の郷土料理百選にも選ばれた八戸地方を代表する鍋料理。

● 問／一般財団法人VISITはちのへ

岩手の冬の定番 ほっと温まるふるさとの味

ひっつみ 岩手県内

水でこねた小麦粉を薄く伸ばして手で引きちぎり、鶏肉、ゴボウ、ニンジン、キノコなどとともに煮込んだ、醤油仕立ての煮込み料理。「手で引きちぎる」ことを方言で「ひっつむ」ということが名称の由来で、もちもちとした食感と滑らかな喉越しが楽しめる。

● 問／公益財団法人岩手県観光協会

ほかにも 秋・冬の味覚が いっぱい！

いかにんじん 福島県中通り

スルメイカとニンジンを醤油・酒・みりんで味付けした、冬の保存食。江戸時代後期から伝わる郷土料理で、中通り地方の正月料理には欠かせないソウルフード。ご飯のおかずにも、酒のつまみにもなるためお土産としても人気。

● 問／福島市観光案内所

サンマ 宮城県女川町

女川は全国有数の水揚げ量を誇るサンマの産地。目利き揃いの仲買人たちが、良質なサンマを高く買い上げることから、新鮮で脂の乗った極上のサンマが集まってくる。町内では刺身を始め、女川ならではの絶品サンマ料理を堪能できる。

● 問／女川町観光協会
● 交通／店舗により異なる(最寄駅)JR女川駅

牡蠣 岩手県山田町

広葉樹の山々の栄養が流れ込む、豊かで穏やかな山田湾は牡蠣が特産品。秋から冬にかけて一層旨味が乗るこの時期には、名物の「かき小屋」も開店。新鮮な山田湾の牡蠣を、その場で蒸し牡蠣にして食べ放題(時間制限あり)で堪能できる。

● 問／山田町水産商工課
● 交通／店舗により異なる(最寄駅)三陸鉄道陸中山田駅ほか

函館朝市のどんぶり 北海道函館市

函館の美味を手軽に堪能するなら函館朝市のどんぶりがお薦め。その中でも生け簀で泳ぐ近海物の活イカを目の前で調理してくれる「活イカ踊り丼」はインパクト絶大。丼の上でイカが動き、透き通った身のコリコリとした歯ごたえと甘みを満喫できる。

● 問／函館朝市どんぶり横丁市場
● 交通／JR函館駅から徒歩約1分

比内地鶏親子丼 秋田県内

秋田県北部で手間暇をかけてじっくりと飼育される比内地鶏は日本三大美味鶏の一つといわれており、鶏本来の肉の旨みと、濃厚な肉質が味わえる。煮ても焼いても、出汁をとっても良い比内地鶏だが、濃厚な卵でとじた親子丼はまさに絶品。ぜひご賞味あれ。

● 問／秋田県比内地鶏ブランド認証推進協議会

ラ・フランス 山形県内

西洋梨は、山形県が全国の約6割のシェアを占め、秋から冬が出荷の最盛期。美味しさの秘密は収穫後の予冷と追熟の技術で、とろけるような舌触りと芳醇な甘さを堪能させてくれる。10月下旬から旬の美味しさを体験できる。

● 問／やまがた観光情報センター

北海道・北東北の縄文遺跡群 ユネスコ世界文化遺産登録！

世界遺産とは、地球の生成と人類の歴史によって生み出され、過去から未来へと引き継ぎ伝えていくべきかけがえのないもの。
約1万5千年前に始まった縄文時代。このたび、特別史跡三内丸山遺跡や特別史跡大湯環状列石をはじめ、北海道から北東北にかけての1道3県にある17遺跡から構成される「北海道・北東北の縄文遺跡群」が世界文化遺産に登録された。

詳しくはこちら

世界遺産を代表する特別史跡

特別史跡 三内丸山遺跡 青森県青森市

世界遺産「北海道・北東北の縄文遺跡群」の中でも、最大級のスケールを誇る縄文時代前期から中期の縄文集落遺跡。貴重な出土品を展示している他、遺跡を紹介するシアター、体験工房なども備え、世界的に注目される人類の歴史に触れることができる。

● 問／三内丸山遺跡センター
● 交通／JR新青森駅からバスで約15分

直径44メートルの巨大遺跡

特別史跡大湯環状列石 大湯ストーンサークル館 秋田県鹿角市

大湯環状列石は、2つの環状列石(野中堂環状列石、万座環状列石)を主体とする縄文時代後期の大規模な遺跡。集団墓であるとともに、祭祀施設だったと考えられており、今後の発掘調査が注目されている。出土品の土版(愛称:どばんくん)を模したグッズが続々登場。道の駅おおゆで購入できる。

※屋外施設は11月22日以降冬期閉鎖となります。

● 問／大湯ストーンサークル館　● 交通／JR鹿角花輪駅からバスで約35分

縄文時代へタイムスリップ

御所野縄文公園・御所野縄文博物館 岩手県一戸町

世界文化遺産「北海道・北東北の縄文遺跡群」の構成資産のひとつで、縄文時代中期後半(5,000～4,200年前)の大規模な集落跡。施設公園内には土屋根の竪穴住居などが復元されている。また、隣接する博物館では出土品が展示されているほか、土器・アクセサリーの製作体験もできる。

● 問／御所野縄文博物館　● 交通／IGRいわて銀河鉄道一戸駅から車で約5分

東北の歴史・文化 先人たちの心にふれる懐旧の地

サン・ファン館＆サン・ファンパーク 宮城県石巻市

今から約400年前、支倉常長ら「慶長使節」を乗せて太平洋を往復したガレオン船「サン・ファン・バウティスタ」号の航跡や、歴史的偉業を伝えるミュージアム。隣接のサン・ファンパークからは石巻の自然と太平洋が一度に眺望できる。

● 問／サン・ファン館
● 交通／JR渡波駅から徒歩約25分

※復元船の観覧は9/6(月)をもって終了しました。

新宮熊野神社 長床 福島県喜多方市

源頼義の勧請とされる古社で、拝殿「長床」は平安時代の寝殿造りの建物。44本の太い円柱が等間隔に5列並び、すべて吹き抜けになっている。併設の宝物殿には銅鉢をはじめ、国、県指定文化財が多く保存され、拝観することができる。

● 問／新宮地区重要文化財保存会
● 交通／JR喜多方駅から車で約10分

※新型コロナウイルス感染症の影響により事務所等が急遽閉所する場合があります。

山居倉庫 山形県酒田市

明治26年建造の米保管倉庫で、12棟の倉庫のうち2棟が酒田市観光物産館、1棟が庄内米歴史資料館、残る9棟が今も米保管倉庫として使われている。北前船の栄華と庄内米の歴史に触れることができる。

● 問／一般社団法人酒田観光物産協会
● 交通／JR酒田駅から車で約5分

情緒豊かな絶景の湯

東北の温泉

詳しくはこちら

東北の温泉は他にもあります

❶ 青荷温泉　青森県黒石市

「ランプの宿」として有名な山峡の秘湯。成分はナトリウム－塩化物・硫酸塩泉で、マイルドな温泉でゆったりと過ごしたい方や肌に優しい温泉に入りたい方にお薦め。紅葉の名所としても知られ、都会の雑踏を忘れるには最適。

- 問／青荷温泉
- 交通／弘南鉄道黒石駅から路線バス「道の駅虹の湖」下車、送迎バス

❷ 酸ヶ湯温泉　青森県青森市

1954年（昭和29年）に「国民保養温泉地」第1号に認定された酸ヶ湯温泉は、湯量や効能、環境の良さで知られ、全国的にも人気の温泉地。160畳ある「ヒバ千人風呂」では、熱湯、冷の湯、四分六分の湯、湯滝などが楽しめる（混浴）。

- 問／酸ヶ湯温泉
- 交通／JR青森駅から車で約50分

❸ 奥薬研・薬研温泉郷　青森県むつ市

温泉の湧き出る場所が漢方薬を作る「薬研台」に似ていたことから名づけられたと伝わる薬研温泉。紅葉の季節には、湯につかりながら色鮮やかな景色を楽しめる他、薬研渓流沿いには1周約6kmの遊歩道もあり、紅葉の中を散策できる。

- 問／下北観光案内所
- 交通／JR下北駅から車で約50分

❹ つなぎ温泉　岩手県盛岡市

開湯900年の歴史ある温泉地で、豊富なお湯が湧出しており、寒い季節でも良く温まる。強アルカリ性のお湯は美肌効果が期待でき、天然の保湿成分と言われるメタケイ酸も豊富で、女性におすすめ。

- 問／つなぎ温泉観光協会
- 交通／JR盛岡駅から バスで約30分

❺ 花巻温泉郷　岩手県花巻市

花巻温泉郷は12の温泉地が集まった温泉リゾート。台川と豊沢川沿いを中心に、花巻の先人も好んだ趣ある湯治宿や温泉旅館、ファミリーでリゾート気分を満喫できる近代的なホテルなど多種多様な温泉宿が揃う。

- 問／一般社団法人花巻観光協会
- 交通／施設により異なる（最寄駅）JR花巻駅からバスで約15～30分

❻ 金田一温泉郷　岩手県二戸市

南部藩の指定湯治場でもあった温泉地で、泉質は神経痛や筋肉痛・冷え性・疲労回復などに効用がある低張性弱アルカリ性低温泉。また、出会うと幸せになると言われる「座敷わらし」の里としても知られ、心穏やかに癒される。

- 問／金田一温泉旅館組合
- 交通／施設により異なる（最寄駅）IGRいわて銀河鉄道 金田一温泉駅から車で約3分

❼ 鳴子温泉郷　宮城県大崎市

5つの温泉地からなる一大温泉郷で、1,000年を超える歴史がある。日本にある10の泉質のうち8種が湧出し、湯量も豊富で源泉かけ流しが多いのも魅力。周辺には紅葉の名所「鳴子峡」や天気・時期によって色を変える「潟沼」など多くの見どころがあるので、ゆっくりと滞在したい。

- 問／鳴子温泉郷観光協会
- 交通／施設により異なる（最寄駅）JR鳴子温泉駅ほか

❽ 秋保温泉　宮城県仙台市

欽明天皇の小瘡（皮膚病）を癒したことから御湯の称号を賜り、以来日本三御湯のひとつに数えられる秋保温泉。伊達政宗公も度々訪れたという名湯で、秋には周辺の山々や峡谷が鮮やかな紅葉で彩られる。仙台から程近いのも魅力。

- 問／秋保温泉郷観光案内所
- 交通／JR仙台駅から 直行バスで約30分

❾ 青根温泉　宮城県川崎町

かつては伊達家の御殿湯も置かれた、蔵王連峰を望む山あいの閑静な温泉地。御殿湯の品格と、武士の湯治場としての素朴な面影を今に残している。遠く仙台平野から太平洋までを一望でき、紅葉の時期の眺望は特に格別。

- 問／川崎町観光協会
- 交通／JR白石蔵王駅から車で約1時間

❿ 打当温泉　秋田県北秋田市

熊などの狩猟を行っていた「マタギ」の里・阿仁地方にある秘湯で、マタギの生活を学び、体験できる宿として知られる。温泉は、ナトリウム、カルシウム塩化物泉で、湯冷めせず良く温まる。自然の恵み満載の深山料理も格別。

- 問／打当温泉秘境の宿「マタギの湯」
- 交通／秋田内陸縦貫鉄道 阿仁マタギ駅から車で約3分
  ※阿仁マタギ駅、くまくま園から送迎あり（要事前連絡）

⓫ 猿倉温泉　秋田県由利本荘市

鳥海山の登山口や鳥海高原のレジャー施設にも近く、秋の鳥海山レジャーの拠点としても賑わう温泉郷。泉質はとろみがある塩化物泉で、切り傷、末梢循環障害、冷え性などに効能があり、体がよく温まるので寒い季節は特にお薦め。

- 問／由利本荘市観光協会
- 交通／由利高原鉄道矢島駅から車で約20分

⓬ 湯瀬温泉郷　秋田県鹿角市

米代川沿いの温泉地で、紅葉の季節には山々が赤や黄色に彩られる絶景地。泉質はアルカリ性単純泉で、東北有数の美人の湯で知られる。秋田の秋の恵みをふんだんに使った料理も楽しみのひとつ。

- 問／十和田八幡平観光物産協会
- 交通／JR湯瀬温泉駅から徒歩約5分

⓭ 銀山温泉　山形県尾花沢市

大正時代にタイムスリップしたかのようなレトロな景色が広がる銀山温泉。銀山川の両岸に木造の温泉旅館が立ち並ぶ温泉街では、夕暮れになるとガス灯に火がともり、ノスタルジックな日本情緒が漂う。周辺には紅葉の名所も多い。

- 問／銀山温泉案内所
- 交通／JR大石田駅から車で約30分

⓮ 米沢八湯　山形県米沢市

「米沢八湯」とは、米沢地方にある山形有数の名湯・秘湯の総称。懐かしさを誘う里山の湯から、山を歩いて登った先にある秘湯中の秘湯まで、各温泉が泉質や個性を競っている。紅葉の名所も多く、これからの季節は特にお薦め。

- 問／米沢観光コンベンション協会
- 交通／施設により異なる （最寄駅）JR米沢駅 ほか

⓯ あつみ温泉　山形県鶴岡市

庄内藩の湯役所が設けられたこともある、歴史ある温泉地。泉質は、ナトリウム・カルシウム・塩化物・硫酸塩泉で、切り傷・湿疹・神経痛など幅広い効用がある。飲用もあり、庄内地方を代表する湯治場として賑わっている。温泉街を見渡せる高台に位置する「あつみ温泉ばら園」も見どころの一つ。

- 問／あつみ観光協会
- 交通／JRあつみ温泉駅から車で約10分

⓰ 湯野上温泉　福島県下郷町

奈良時代に発見されたとされる湯野上温泉は、会津の奥座敷として古くから賑わった湯治場。泉質はアルカリ単純泉で、神経痛、筋肉痛、慢性消化器病などに効き、マイナスイオン濃度も高いのが特徴。身体の芯から温めてくれると評判。

- 問／湯野上温泉観光協会
- 交通／施設により異なる （最寄駅）会津鉄道湯野上温泉駅

⓱ 母畑・石川温泉郷　福島県石川町

日本三大鉱物産地の1つに数えられている石川町には、東北でも有数のラジウム温泉地、母畑・石川温泉郷がある。大抵の病は三日で治ってしまうという「母畑の三日湯」の伝説が残されているほど、優れた効能で知られる。

- 問／石川町観光物産協会
- 交通／施設により異なる（最寄駅）JR磐城石川駅

⓲ 甲子・新甲子温泉　福島県西郷村

標高800mという高地にある温泉地で、新甲子温泉は上流の甲子温泉から引湯して開かれ、現在では自家源泉湯宿もある。ブナやミズナラの原生林に囲まれ、渓谷と紅葉を堪能できる絶景スポット。泉質はアルカリ性単純泉で、筋肉や関節の痛みなどに効くとされる。

- 問／西郷村観光協会
- 交通／JR新白河駅から車で約20～30分

東北広域アクセスマップ

＼東北の旬を食べよう！／
TOHOKU SALAD
～とうほくサラダ～

豊かな食材を育む
東北の風景と
旬の食材を使ったサラダを
お楽しみください！

詳しくはこちら

※掲載の地図やその掲示、所要時間などは、おおよその目安となるものです。